

Aromaterapia

A Aromaterapia utiliza **óleos essenciais** que, quando inalados ou aplicados de forma segura, ajudam a **reduzir a ansiedade**, promovem **relaxamento** e melhoram o **bem-estar emocional**.

Óleos essenciais recomendados:



Lavanda: calmante, bem estudada na redução da ansiedade quando inalado.



Camomila: efeito relaxante leve, ideal para momentos de tensão ou antes de dormir.



Bergamota: aroma cítrico que pode melhorar o humor e reduzir ansiedade situacional.



Ylang-Ylang e Rosa: aromas florais que promovem sensação de bem-estar.

Passo a Passo

1 Escolha o óleo essencial adequado.



2 Pingue 1–3 gotas no difusor ambiental.



3 Inspire lentamente o aroma por 10–20 minutos em um ambiente tranquilo.

4 Observe a respiração e as sensações do corpo e da mente.



Observações e Segurança

- Não ingerir os óleos essenciais.
- Não aplicar óleos na pele sem diluição em óleo vegetal.
- Gestantes ou pessoas com alergias devem consultar profissional de saúde.



Escolha o aroma, inspire, sinta o corpo e a mente relaxarem.

Referências:

- BRASIL. Ministério da Saúde. *Política, Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)*; 2 ed, Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic_ad6-26d_3a.pdf. Acesso em: maio de 2015.
- Kouinvand, P.H., Khaleghia, M.M., Gocji, A. Laveried, *seculis concpal spetion: Erad Eassar Complement Alternat Med*, 2013;2013;353904,
- Hareny Z., Shin, E., A. vreisamal) *Or restegy in Music/Modneis y pbbirie Complement Ver4.*, 2013;2021;761,
- Glerzoná Curic, *Health Essentials. Sitressal QUE: Alomatiangy con Fitip-Raalheal Erad Calimn*, 2028 – Syp. 2022. Acesso em: maio de 2024.